

វិធី ការពារ លោកអ្នកនិងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក រោគគ្រុនផ្តាសាយធំ



លោកអ្នក ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅអ៊ីច្បាស់ ឬប្រេងមានជាតិអាកុលឲ្យបាន ញឹកញាប់។ ជៀសវាងកុំប៉ះពាល់ ភ្នែក, ច្រមុះ, និងមាត់លោកអ្នក។ គ្រូបមាត់ នៅ ពេលក្អកឬកណ្តាស់ម្តងៗ។ កុំក្អកចំពីមុខអ្នកដទៃទៀតឲ្យសោះ។ សូមយកក្រដាស ឬកែងដៃខ្ពស់មាត់ពេលក្អកឬកណ្តាស់។ កុំយកក្លែងតូចៗ ឬអ្នកដែលមានសុខភាព ពុំសូវល្អឬមានជម្ងឺប្រចាំកាយរុំទៅក្នុងចំណោមគេឯងឲ្យសោះ។ សូមកុំកាន់, ខ្ចី, ឬងើប នរណាម្នាក់ដែលមានរោគគ្រុនផ្តាសាយធំឬគ្រុនផ្តាសាយធំជា ពិសេសចំពោះក្មេងតូចៗ។ បើសិនជាមានការរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ សូម នៅផ្ទះ កុំទៅធ្វើការឬទៅសាលារៀន ហើយជៀសវាងទៅចូលរួមក្នុងពិធីអ្វីមួយឲ្យ បានយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃ (7 ថ្ងៃ សំរាប់ ក្មេងតូចៗ)។ កុំប្រើរបស់ដែល សំរាប់ ដាក់ក្នុងមាត់ដូចជាកែវទឹកនិងបំពង់បិតជាមួយអ្នកដទៃ។ របស់ទាំងនោះអាចចម្លង មេរោគឬវីរុសបាន។ លាងសំអាត របស់ដែលត្រូវកាត់ញឹកញាប់នៅសាលារៀន ឬកន្លែងធ្វើការ ដូចជាគន្លឹសទ្វារឬប្រដាប់បើកទ្វារទឹកកកទូរស័ព្ទនិងប្រដាប់បើក ទឹក។

ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ♦ កម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត
Massachusetts Department of Public Health ♦ Massachusetts Immunization Program (MIP)

ព័ត៌មានអំពីរោគគ្រុនផ្តាសាយធំនិងពេល ដែលគួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើល

តើអ្វីទៅជា រោគគ្រុនផ្តាសាយធំ?

រោគគ្រុនផ្តាសាយធំជា រោគឆ្លងបំផុតតាមរយៈផ្លូវដឹកជញ្ជូន។ វាអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតយ៉ាងងាយបំផុតដោយសារ ការក្អកក្អម កណ្តាល។ រោគគ្រុនផ្តាសាយធំអាចធ្វើឲ្យយើងវេទនាដុះដាច់ជាទីបំផុតតែចំពោះមនុស្សភាគច្រើន រោគនេះអាចជាសៈស្បើយគ្រាន់បើវិញក្នុង រយៈពេលពី 7 - 10 ថ្ងៃ។

រោគគ្រុនផ្តាសាយធំធ្វើឲ្យមានរោគសញ្ញាខាងក្រោម៖

- គ្រុនក្តៅ (កំដៅពី 102 - 104) ចំនួន ពី 3-4 ថ្ងៃ
 - ឈឺក្បាល
 - ឈឺរួមរិត ដៃជើង រាងកាយ
 - ទន់ខ្សោយ និងអស់កម្លាំងល្អិតល្អៃយ៉ាងខ្លាំង
- បន្ទាប់មក អាការៈនេះមានដូចខាងក្រោម៖
- ក្អកស្ងួត
 - ឈឺបំពង់ក
 - ហៀសបោរ ឬតឹងច្រមុះ

តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីបង្កើន ប្រសិទ្ធភាពនៃការ អន្តរាគមន៍បង្ការរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ?

- សំរាកនៅលើគ្រែ
- ទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើន
- លេបថ្នាំបំបាត់ការរួមរិតដែលពុំមានជាតិអាស៊ីតនិមិត្តជា acetaminophen (ឧទា. Tylenol) ឬ Ibuprofen (ឧទា. Advil, ឬ Motrin) ។ សូមកុំឲ្យក្មេងតូចៗ ឬក្មេងជំទង់ ដែលកើតរោគនេះ លេបថ្នាំអាស៊ីតនិមិត្ត ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យ កើតជម្ងឺម្យ៉ាងទៀត ហៅថា Reye Syndrome ។

- គួរនៅផ្ទះ កុំអញ្ជើញទៅកន្លែងសាធារណៈផ្សេងៗ រហូតដល់អាការៈរោគនេះបានធូរស្បើយ ភាគច្រើនពី 5-7 ថ្ងៃ។
- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក បើសិនជាចង់ប្រើថ្នាំ ផ្សេងៗពីព្រោះថ្នាំខ្លះអាចធ្វើមានផលវិបាកបាន។
- នៅពេលឈឺធ្ងន់ ត្រូវអញ្ជើញទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬទៅមន្ទីរព្យាបាលជាអាសន្នឲ្យបានរួសរាន់ភ្លាម។

បញ្ហាគ្រោះថ្នាក់៖ បើសិនជាលោកអ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសាររោគគ្រុនផ្តាសាយធំ លោកអ្នកគួរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យនៅពេលណាដែលចាប់ផ្តើមគ្រុន ភ្លាម។ គ្រូពេទ្យប្រហែលជាត្រូវឲ្យលោកអ្នកប្រើថ្នាំទប់ទល់នឹងមេរោគវីរុស ដើម្បីព្យាបាលរោគគ្រុនផ្តាសាយធំនេះ។

តើពេលណាដែលលោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យ?

លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើល ឬអញ្ជើញទៅមន្ទីរព្យាបាលជាអាសន្នភ្លាម បើសិនជាលោកអ្នក មានអាការៈដូចជា៖

- ឈឺខ្លាំងដុះដាច់ហើយមានរយៈពេលយូរជាង 7-10 ថ្ងៃ
 - ដកដង្ហើមញាប់, ពិបាកដកដង្ហើម, ឬដកដង្ហើមឈឺ
 - មានជាំនៅលើស្បែក
 - ក្អកមានស្ទើរពិបាក
 - ធ្លាក់ខ្លួនគ្រុនក្តៅ, ឈឺក្បាលក្នុងទៀតបន្ទាប់ពីជាហើយ
 - ទទួលទានទឹកពុំបានគ្រប់គ្រាន់។
- ឱព្រះអ្នកយើងដែលមានកូនចិញ្ចឹមក្មេងតូចៗក្នុងគ្រួសារ
ពេទ្យ ប្រសិនបើមាន៖
- ទទួលទានដំណេកយូរ ពុំព្រមងើប មិនលេងជាមួយគេឯង
 - មួរម៉ៅ សូម្បីតែលើកពរក៏ពុំបាន។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ សូមអាន <http://www.cdc.gov/flu/> ឬ <http://www.mass.gov/dph> ឬទូរស័ព្ទទៅកម្មវិធីបាក់ថ្នាំបង្ការរោគនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតលេខ 617-983-6800 ឬ 888-658-2850។

For more information about influenza visit, <http://www.cdc.gov/flu/> or <http://www.mass.gov/dph> or call the Massachusetts Immunization Program at 617-983-6800 or 888-658-2850.